

Humor ist Balsam für die Seele und Medizin für den Körper



Wer kennt es nicht, das bekannte Zitat von Otto Julius Bierbaum: «Humor ist, wenn man trotzdem lacht.» Entscheidend an dieser Aussage ist das Wörtchen «trotzdem». Denn die Aussage «Humor ist, wenn man lacht» wäre nicht richtig. Man lacht aus vielen verschiedenen Gründen, zum Beispiel vor Freude, wenn man jemanden nach langer Zeit wieder sieht, vor Glück, wenn man auf einem Gipfel angekommen ist und über die atemberaubende Landschaft schaut, die sich vor einem aufgetan hat, oder vor Rührung, wenn einen der Anblick junger Kätzchen ein Lächeln ins Gesicht zaubert. Wenn man aber «trotzdem» lacht, dann lacht man beispielsweise über eine Situation, in der man sich überlegen fühlt, zum Beispiel, wenn jemand ungewollt hinfällt.

Dürrenmatt hat darüber eine Anekdote zum Besten gegeben: «Ich bin einmal in die Universität gegangen zur philosophischen Vorlesung. Vor dem Casino in Bern sind Platanen – die schneidet man. Die sind in zwei Reihen. Und da war ein Gärtner. Er war in der ersten Reihe, der der Aare gegenüber. Ich kam von der Brücke,

ging über den Casinoplatz und schaute dem Gärtner zu, wie er die Platanen schnitt. Und wie er mich anschaut und ich ihn, da bin ich auf einem Hundedreck ausgeglistert und auf den Hintern gefallen. Und er schaute mir so zu und hat etwas gelacht. Ich bin weitergegangen auf die Universität und hörte zu. Nach etwa zwei Stunden kam ich zurück. Da hatte er die ganze Reihe gemacht und war wieder vorne, aber in der anderen Reihe. Ich habe ihn wieder angeschaut und bin wieder über den gleichen Hundedreck gefallen

und sass wieder auf dem Hintern. Und er hat mich angeschaut, ich vergesse diesen Blick nie. Da war das ganze Erstaunen über mich drin. Dass es überhaupt so einen Menschen gibt, der zweimal über den gleichen Hundedreck auf den Hintern fällt. Ich kann diesen Blick nie vergessen – das ist für mich Humor.»

Das Handwerk des Humors

In der Tat finden sich in diesem Beispiel gleich mehrere Faktoren, die Humor ausmachen. Da ist einmal die Repetition. Dürrenmatt rutscht zweimal auf dem gleichen Dreck aus. Die Wiederholung ist eine der am häufigsten verwendeten Formen klassischer Komödien. Der Philosoph Henri Bergson beschreibt das so: «Es geht hier (...) um eine Verkettung von Umständen, die mehrmals wiederkehrt und sich dadurch vom unaufhaltsamen Lauf des Lebens unterscheiden.» Die Erleichterung darüber, dass dieses stetige Voranschreiten für einen kurzen Moment unterbrochen wird, ja sogar rückwärtsläuft und dann wiederholt wird. Ein weiterer Punkt ist die Schadenfreude; man denkt sich gleichzeitig: «Zum Glück ist das nicht mir passiert» und «Gut, ist das dem anderen passiert». Aus Erleichterung darüber erschallt ein Lachen. Ein weiterer Aspekt ist die fehlende Empathie. Ohne sie könnte man ja nicht in Lachen ausbrechen, wenn Dürrenmatt auf dem Hintern landet, sondern müsste ihm besorgt zur Hilfe eilen und nachfragen, ob nichts passiert sei. Bergson schreibt dazu: «Das Lachen ist meist mit einer gewissen Empfindungslosigkeit verbunden. Wahrhaft erschüttern kann die Komik offenbar nur unter der Bedingung,

Nadja Pecinska ist Jodlerin, Ärztin, Medizinjournalistin; **Christian Heller** ist Schauspieler und Sprecher.

Zusammen sind sie als **haustheater** unterwegs. In ihrem aktuellen Programm «Ein Grenzenloser Heimatabend» begeben sie sich auf eine heimisch-heimelige und heimlich-unheimliche Reise durch den allgäurisch-schwäbisch-schweizerischen Raum und präsentieren Geschichten, Lieder und Naturjodel. Entstanden ist die Idee des haustheater während der COVID-19-Pandemie im Herbst 2020, als alle Theater ihre Türen schliessen mussten. Da die Menschen die Theaterhäuser nicht mehr besuchen konnten, wollten sie das Theater zu den Leuten bringen. Das haustheater kommt zu Ihnen in die Stube, die Wohnküche, den Gemeinschaftsraum oder auch in den Garten.

Weitere Informationen auf:

www.haustheater.ch oder via E-Mail [post\[at\]haustheater.ch](mailto:post[at]haustheater.ch)

dass sie auf einen möglichst unbewegten, glatten seelischen Boden fällt. Gleichgültigkeit ist ihr natürliches Element. Das Lachen hat keinen grösseren Feind als die Emotion. (...) Die Komik bedarf also einer vorübergehenden Anästhesie des Herzens, um sich voll entfalten zu können.»

Humor baut Brücken über Abgründe

Diese vorübergehende Anästhesie tut dem Herzen gut, denn sie lässt es entspannen und betäubt den Herzschmerz. Dazu äusserte sich der deutsche Maler Anselm Feuerbach folgendermassen: *«Der Humor trägt die Seele über Abgründe hinweg und lehrt sie, mit dem eigenen Leid zu spielen.»* Aber nicht nur

für die Seele ist der Humor Balsam, sondern auch für den Körper. Studien zeigen, dass Lachen den Blutdruck, Stresshormone und Muskeltonus senken, die Immunfunktion und Schmerztoleranz verbessern und Angst reduzieren kann. Die Philosophin Annemarie Pieper beschreibt das so: *«Der Humor ist gewissermassen das Gleichgewichtsorgan in der menschlichen Seele, das darauf bedacht ist, die Widersprüche der menschlichen Existenz mit Hilfe der Phantasie zu entspannen.»* Diese seelische Entspannung findet sich beispielsweise im Schweizer Volkslied *«Dini Seel ä chli la bambälä la»*, das wir in unseren «Ein Grenzenloser Heimatabend» eingebaut haben. Wir

singen es während des Programms mehrmals und trinken dabei jedes Mal einen Schnaps. Dies führt dazu, dass die Strophen kürzer und kürzer werden und am Ende nur noch *«das muess jetzt sii»* übrig bleibt. Je kürzer die Strophen, desto breiter das Lächeln in den Gesichtern des Publikums – d'Seel bambelet! Humor hilft uns, das Leben erträglicher zu gestalten, er gibt uns die Energie, die wir brauchen, um weiterzumachen, mit dem Zaudern innezuhalten und die eigene Endlichkeit für einen Moment zu vergessen; *«Humor ist, wenn man trotzdem lacht»*. (Wir können Ihnen dabei helfen, siehe Kasten).

Nadja Pecinska und Christian Heller